



จุลสารบ้านสวนนิวส์

เทศบาลตำบลบ้านสวน ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๕ เดือน กันยายน ๒๕๕๔
๘๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลมะกอกเหนือ อำเภอดวนขุน จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๕๐
โทร. ๐๗๔ - ๖๘๒๕๔๘ โทรสาร. ๐๗๔-๖๘๑๕๔๘ ต่อ ๑๐๗

วิสัยทัศน์ : พัฒนาคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจยั่งยืน พื้นฟูวัฒนธรรม นำชุมชนเข้มแข็ง เป็นแหล่งท่องเที่ยว



ยิ้มสวย ฟันสวย

ด้วยการแปรงฟัน

ลูกน้อยฟันสวย ด้วยมือแม่



โครงการฝึกอบรมและศึกษาดูงาน จ.กระบี่

ตามที่สำนักปลัดเทศบาลตำบลบ้านสวนได้จัดทำโครงการฝึกอบรมและศึกษาดูงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารและพัฒนาท้องถิ่น สำหรับผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และ



เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลบ้านสวน ประจำปี ๒๕๕๔ ณ โรงแรม ฟิช ลากูน่า จังหวัดกระบี่ และศึกษาดูงานที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ ระหว่างวันที่ ๑-๒ กันยายน ๒๕๕๔ ทำให้ได้รับความรู้ในหลายๆ ด้าน



๑.) ได้รับความรู้จากวิทยากรเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย

๒.) การปฏิบัติงานเพื่อสานต่อนโยบายของผู้บริหารโดยยึดหลัก

กฎหมาย

๓.) การทำงานโดยมีส่วนร่วมทั้งผู้ร่วมงาน สมาชิกสภาเทศบาล และประชาชน

๔.) การวางตนให้เหมาะสมกับการ

เป็นข้าราชการ ๕.) การรู้จักตนเอง

และ ๖.) ได้รับความรู้เรื่องกิจการสภา

ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับเทศบาล

และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

ทั้งผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลและเจ้าหน้าที่ของเทศบาล ซึ่ง

เป็นแบบอย่างที่ดีต่อการพัฒนาท้องถิ่น.



โครงการอนุรักษ์รักแห่งครอบครัว

ศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสวน สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลบ้านสวนได้จัดกิจกรรม โครงการอนุรักษ์รักแห่งครอบครัว ศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โดยนำเด็กช่วงชั้นอนุบาลปีที่ ๒ พร้อมกับผู้ปกครองไปร่วมทำกิจกรรม ณ หาดปากเมง (เลตริง รีสอร์ท) อ. สิเกา จ. ตรัง ระหว่างวันที่ ๘-๙ กันยายน ๒๕๕๔ เพื่อเน้นให้เด็กและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สานความรักความอบอุ่นระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ในส่วนของครูกับผู้ปกครอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น



แก้ปัญหาาร่วมกัน ที่สำคัญจะเป็นการส่งเสริมเด็กให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ ได้รับประสบการณ์จริง เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กทั้ง ๔ ด้าน

เป็นการบูรณาการกับกิจกรรมต่างๆ

ที่ครูเสริมสร้างในห้องเรียนและช่วย

ให้เด็กกับผู้ปกครองทำกิจกรรม

ร่วมกันประกอบด้วย กิจกรรม

สร้างสรรค์ "ระบายสี ฉีกปะติดรูปภาพ" เล่นเกมสร่วมกัน

กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว แชร่บอล





กิจกรรม “นายกฯ ชวนออกกำลังกาย”

เป็นกิจกรรมต่อเนื่อง และดำเนินการในระดับหมู่บ้าน โดยดำเนินการไปแล้ว ในหมู่บ้านที่ ๔, ๙, และหมู่บ้านที่ ๘ ซึ่งได้รับความร่วมมือด้วยดี จากประชาชน ซึ่งกิจกรรมนี้ได้รับประโยชน์มากมาย ทั้งได้ออกกำลังกาย ได้พูดคุย และรับฟังปัญหาจากประชาชนโดยตรง จากท่านนายกเทศมนตรีตำบลบ้านสวน



โครงการลูกน้อยฟันสวย ด้วยมือแม่



สุขภาพช่องปากและฟัน เป็นประตูด่านแรกที่จะช่วยให้เด็กๆ เจริญเติบโตมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีบุคลิกภาพดี ปัจจุบันจากการเฝ้าระวัง และการตรวจสุขภาพช่องปากของนักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสวน ปัญหาอย่างหนึ่ง



ที่จะต้องร่วมมือกันแก้ไขอย่างรีบด่วนคือ สุขภาพในช่องปากของนักเรียนก่อนวัยเรียน จากการออกตรวจติดตามสุขภาพปากพบว่าปัญหาเกิดจาก ฟันผุ เหงือกอักเสบ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

ทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสวนมีความเห็นว่า การลดปัญหาในช่องปากให้ได้ผลดีนั้น ผู้ปกครองจะต้องมีความรู้ในเรื่อง การดูแลสุขภาพฟัน ทั้งอาหารการกิน การเตรียมอาหารให้ลูก การแปรงฟันหลังอาหาร การพาลูกตรวจสุขภาพ ช่องปาก ผู้ปกครองจะต้องให้ความร่วมมือดูแลเอาใจใส่และเป็นตัวอย่างที่ดี จึงได้จัดทำ โครงการ “ลูกน้อยฟันสวย ด้วยมือแม่”



สาระน่ารู้



การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายอาจจะให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป “โรคที่มากับคนที่ไม่ออกกำลังกาย” เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

การเริ่มต้นออกกำลังกาย วิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้นออกกำลังกาย คือ ให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจวัตรประจำวัน เช่น ใช้การเดินหรือขี่จักรยานเมื่อไปที่ไม่ไกล ขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน ทำงานบ้าน เช่น ทำสวน ล้างรถ ถูบ้าน

จำเป็นต้องอุ่นร่างกายหรือไม่ (Warm up) ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายทุกครั้งเพื่อเตรียมความพร้อมของหัวใจ และหลังจากการออกกำลังกายควรจะอบอุ่นร่างกายอีกครั้ง.

